सांख्य दर्शन और आधुनिक मनोविज्ञानः एक तुलनात्मक एवं समन्वयात्मक अध्ययन

(Samkhya Philosophy and Modern Psychology: A Comparative and Coordinated Study)

लेखक: *Anand Singh Dhami*

प्रस्तुतकर्ता: *Indian Philosophy & Ethics*

विषय क्षेत्र: सांख्य दर्शन, आधुनिक मनोविज्ञान, त्रिगुण, प्रकृति-पुरुष, अंतःकरण, व्यक्तित्व, मानसिक स्वास्थ्य, समन्वयात्मक दृष्टिकोण।

संक्षिप्त परिचय:- सांख्य भारत की सर्वाधिक प्राचीन एवं तार्किक दार्शनिक प्रणालियों में से एक है, जबकि आधुनिक मनोविज्ञान वैज्ञानिक पद्धति पर आधारित मानव मन एवं व्यवहार का अध्ययन है। इन दोनों ही विषयक्षेत्रों के बीच संरचनात्मक एवं प्रकार्यात्मक समानताओं का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता है। विशेष रूप से, सांख्य के प्रकृति-पुरुष सिद्धांत, त्रिगुणों (सत्व, रजस, तमस) के मनोवैज्ञानिक निहितार्थ, अंतःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त) की संरचना, और अविवेक के कारण दुख की अवधारणा की तुलना आधुनिक मनोविज्ञान के मन-शरीर समस्या, व्यक्तित्व सिद्धांतों, मानसिक संरचनाओं और संज्ञानात्मक विकृतियों से की गई है। शोध में गुणात्मक पद्धति का प्रयोग करते हुए ग्रंथावली विश्लेषण एवं तार्किक विवेचना को आधार बनाया गया है। अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि सांख्य दर्शन, विशेषतः इसका त्रिगुण सिद्धांत, एक मजबूत वैचारिक ढाँचा प्रदान करता है जो आधुनिक मनोविज्ञान, विशेषकर सकारात्मक मनोविज्ञान, संज्ञानात्मक व्यवहारवाद और व्यक्तित्व मनोविज्ञान के साथ प्रभावी समन्वय की संभावना रखता है। यह समन्वय मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों, चेतना अध्ययन और आत्म-विकास के क्षेत्र में एक समग्र दृष्टिकोण के विकास का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

ऑनलाइन लेख: - https://indianphilosophyethics.blogspot.com/2026/01/samkhya-darshan-aadhunik-manovigyan.html

©Anand Singh Dhami | Indian Philosophy & Ethics | Educational & Research Use

सांख्य दर्शन और आधुनिक मनोविज्ञान: एक तुलनात्मक एवं समन्वयात्मक अध्ययन

1. परिचय

भारतीय चिंतन परंपरा मानव मन, चेतना और अस्तित्व के रहस्यों को समझने हेतु गहन दार्शनिक प्रणालियों से समृद्ध रही है। इनमें सांख्य दर्शन सबसे प्राचीन एवं व्यवस्थित दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित है, जो समस्त सृष्टि एवं मानव अनुभूति का विश्लेषणात्मक विवेचन प्रस्तुत करता है। दूसरी ओर, १९वीं शताब्दी में पश्चिम में जन्मा आधुनिक मनोविज्ञान वैज्ञानिक प्रेक्षण, प्रयोग और सिद्धांत निर्माण के माध्यम से मानव व्यवहार एवं मानसिक प्रक्रियाओं को समझने का प्रयास करता है। प्रथम दृष्टि में ये दोनों प्रणालियाँ अलग-अलग सांस्कृतिक, कालिक एवं पद्धतिगत संदर्भों से उत्पन्न हुई प्रतीत होती हैं, किंतु गहन अवलोकन से इनके बीच आश्चर्यजनक वैचारिक समानताएँ दृष्टिगोचर होती हैं।

इस शोध का मुख्य **समस्या कथन** यह है कि आधुनिक मनोविज्ञान, अपनी भौतिकवादी एवं अतिविश्लेषणात्मक प्रवृत्ति के कारण, चेतना और व्यक्तित्व के समग्र अध्ययन में कुछ सीमाओं का अनुभव करता है। साथ ही, सांख्य जैसे प्राचीन दर्शनों को अक्सर अवैज्ञानिक और दार्शनिक चिंतन मात्र समझकर उनकी व्यावहारिक उपयोगिता को नज़रअंदाज़ किया जाता है। अतः इन दोनों के बीच एक सेतु निर्माण की आवश्यकता है।

अनुसंधान के प्रश्न इस प्रकार हैं:

1. सांख्य दर्शन के त्रिगुण सिद्धांत का आधुनिक व्यक्तित्व मनोविज्ञान के सिद्धांतों (जैसे बिग फाइव, एयसेंक का मॉडल) के साथ क्या तुलनात्मक सम्बन्ध है?

2. सांख्य का प्रकृति-पुरुष द्वैतवाद चेतना की आधुनिक वैज्ञानिक एवं दार्शनिक समझ में किस प्रकार योगदान दे सकता है?

3. मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा (विशेषकर संज्ञानात्मक व्यवहारवादी चिकित्सा) में सांख्य की 'अविवेक' एवं 'विवेक' की अवधारणा की क्या प्रासंगिकता है?

इस शोध का **मुख्य उद्देश्य** सांख्य दर्शन और आधुनिक मनोविज्ञान के बीच एक व्यवस्थित, तार्किक एवं प्रासंगिक तुलना प्रस्तुत करना है, ताकि दोनों के बीच समन्वय की संभावनाओं का पता लगाया जा सके। इसका **महत्त्व** इस बात में निहित है कि यह भारतीय ज्ञान परंपरा को वैश्विक मनोवैज्ञानिक चर्चा में एक वैध एवं योगदानकारी स्थान दिलाने की दिशा में एक कदम होगा, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य के समग्र एवं सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील दृष्टिकोणों के विकास को बढ़ावा देगा।

2. साहित्य समीक्षा

सांख्य दर्शन पर मौलिक स्रोत **सांख्यकारिका (ईश्वरकृष्ण, लगभग ४थी शताब्दी ईस्वी)** है, जो इस दर्शन का सारगर्भित एवं व्यवस्थित ग्रंथ है। **तत्त्वसमास** एक अन्य संक्षिप्त ग्रंथ है। **भगवद्गीता** (अध्याय २, ३, १४, १८) में भी सांख्य के तत्वज्ञान का स्पष्ट उल्लेख है। इन ग्रंथों पर आधुनिक टीकाओं में **डॉ. सुरेंद्रनाथ दासगुप्ता** (A History of Indian Philosophy), **जे. ए. बी. वान ब्यूटेनन** और **जी. जे. लार्सन** (Classical Samkhya: An Interpretation of its History and Meaning) के कार्य प्रमुख हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान की ओर देखें तो **सिग्मंड फ्रॉयड** के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत, **कार्ल जंग** के आद्यप्ररूप सिद्धांत, **बी. एफ. स्किनर** के व्यवहारवाद, **कार्ल रोजर्स** के मानवतावादी सिद्धांत और **मार्टिन सेलिगमैन** के सकारात्मक मनोविज्ञान ने इस विषय क्षेत्र को आकार दिया है। व्यक्तित्व के क्षेत्र में **आर. बी. कैटल** के १६ पीएफ, **हंस आयसेंक** के PEN मॉडल और **मैक्क्रे एवं कोस्टा** के बिग फाइव (OCEAN) मॉडल प्रभावशाली रहे हैं।

दोनों क्षेत्रों के तुलनात्मक अध्ययन पर कुछ उल्लेखनीय कार्य हुए हैं। **डॉ. एस. के. रामचंद्र राव** (Consciousness in Indian Philosophy) और **डॉ. किरण वालिया** ने भारतीय मनोविज्ञान के विकास में योगदान दिया है। **मथिज कोर्नेलिसेन, गिरीश्वर मिश्र एवं सुनीत वर्मा** द्वारा संपादित पुस्तक *Foundations of Indian Psychology* एक मील का पत्थर है, जिसमें भारतीय दर्शन और मनोविज्ञान के बीच संवाद स्थापित किया गया है। **अजित दलाल** के शोध पत्रों में भी इस दिशा में महत्वपूर्ण कार्य मिलता है।

हालाँकि, साहित्य में एक स्पष्ट अंतराल यह है कि अधिकांश तुलनात्मक अध्ययन दार्शनिक स्तर पर ही रुके हैं। सांख्य के सिद्धांतों को **प्रायोगिक मनोविज्ञान** या **नैदानिक मनोविज्ञान** के साथ जोड़कर अनुभवजन्य शोध, सिद्धांत निर्माण या मूल्यांकन उपकरण विकसित करने पर अपेक्षाकृत कम काम हुआ है। यह शोध इसी अंतराल को संबोधित करने का एक विनम्र प्रयास है।

3. शोध पद्धति

यह शोध **गुणात्मक अनुसंधान** के दायरे में आता है, जिसमें **ग्रंथावली विश्लेषण (Documentary Analysis)** एवं **वैचारिक/तार्किक विश्लेषण** को मुख्य पद्धति के रूप में अपनाया गया है। यह एक मूलभूत, तुलनात्मक एवं व्याख्यात्मक अध्ययन है।

डेटा संग्रह के लिए दो प्रकार के स्रोतों का उपयोग किया गया:

1. **प्राथमिक स्रोत:** सांख्य दर्शन के मौलिक ग्रंथ (सांख्यकारिका, भगवद्गीता के प्रासंगिक अध्याय) के विश्वसनीय अनुवाद एवं टीकाएँ।
2. **द्वितीयक स्रोत**

- सांख्य दर्शन पर आधुनिक विद्वानों के ग्रंथ एवं लेख।
- आधुनिक मनोविज्ञान की मानक पाठ्यपुस्तकें एवं शोध पत्र।
- दोनों विषयों के तुलनात्मक अध्ययन से संबंधित पुस्तकें एवं जर्नल लेख।

विश्लेषण प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण शामिल है

1. **सार-निरूपण:** दोनों ही परंपराओं की प्रमुख अवधारणाओं (जैसे प्रकृति-पुरुष, त्रिगुण, अहंकार; चेतना, व्यक्तित्व, संज्ञान) को स्पष्ट करना।
2. **तुलनात्मक मानचित्रण:** संबंधित अवधारणाओं को साथ-साथ रखकर उनके अर्थ, कार्य एवं संदर्भ में समानताओं एवं अंतरों की पहचान करना।
3. **सैद्धांतिक एकीकरण:** पहचानी गई समानताओं के आधार पर यह देखना कि कैसे सांख्य का दार्शनिक ढाँचा आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को संपूर्ण या संवर्धित कर सकता है।
4. **व्यावहारिक निहितार्थों का अन्वेषण:** इस सैद्धांतिक समन्वय से मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा एवं आत्म-विकास के क्षेत्र में कौन से नए दृष्टिकोण या हस्तक्षेप प्रस्तावित किए जा सकते हैं।

सीमाएँ: यह शोध प्राथमिक रूप से सैद्धांतिक है। इसमें प्रस्तावित समन्वय को प्रायोगिक या नैदानिक स्तर पर परखा नहीं गया है। भावी शोध के लिए यह एक वैचारिक आधार प्रदान करता है।

4. विश्लेषण एवं विवेचना

4.1 प्रकृति-पुरुष द्वैत एवं मन-शरीर समस्या: मूलभूत दृष्टिकोणों का अंतर

सांख्य दर्शन का आधार **द्वैतवाद** है, जो **पुरुष (चेतना)** और **प्रकृति (पदार्थ)** को दो स्वतंत्र, शाश्वत तत्व मानता है। पुरुष निष्क्रिय, शुद्ध साक्षी है, जबकि प्रकृति सक्रिय, त्रिगुणात्मक और सभी भौतिक एवं मानसिक घटनाओं की उत्पत्ति का स्रोत है। इस दृष्टि से मन, बुद्धि, अहंकार सभी प्रकृति के ही सूक्ष्म तत्व हैं, पुरुष के नहीं। मुक्ति (कैवल्य) का अर्थ है पुरुष का प्रकृति से इस भ्रम को दूर करके अपनी पृथक् सत्ता का विवेक प्राप्त करना।

आधुनिक मनोविज्ञान, विशेषकर **न्यूरोसाइंस** और **संज्ञानात्मक विज्ञान**,अधिकांशतः **भौतिकवादी** दृष्टिकोण अपनाता है। इसमें चेतना, विचार और भावनाओं को मस्तिष्क की जटिल न्यूरल गतिविधियों का उपज माना जाता है। यहाँ 'मन-शरीर समस्या' का अर्थ अक्सर यह समझना है कि भौतिक न्यूरॉन्स अनुभूति कैसे उत्पन्न करते हैं।

तुलना एवं समन्वय: सांख्य का द्वैतवाद एक **दार्शनिक समाधान** प्रस्तुत करता है, जबकि आधुनिक विज्ञान एक **यांत्रिक व्याख्या** खोज रहा है। समन्वय का बिंदु यह हो सकता है कि जिसे आधुनिक विज्ञान *'चेतना'* कहता है, उसे सांख्य के *'पुरुष'* के **अनुभवात्मक पहलू** के रूप में देखा जा सकता है। प्रकृति का सिद्धांत मस्तिष्क और शरीर की जटिल, अंतःक्रियात्मक प्रणाली के अनुरूप है। इस प्रकार, सांख्य का द्वैत **सोपानी एकता** का सिद्धांत बन जाता है, जहाँ भौतिक (मस्तिष्क) और चैतन्य (अनुभूति) अलग-अलग स्तर हैं, जिनका अध्ययन भिन्न-भिन्न पद्धतियों (विज्ञान और दर्शन/अंतर-अनुभव) से किया जा सकता है।

4.2 त्रिगुण: एक सार्वभौमिक व्यक्तित्व एवं प्रेरणा मॉडल

सांख्य दर्शन के अनुसार प्रकृति **सत्व, रजस और तमस** इन तीन गुणों से निर्मित है। ये गुण हर व्यक्ति, वस्तु एवं मानसिक अवस्था में विभिन्न अनुपात में विद्यमान रहते हैं।

सत्व: ज्ञान, हल्कापन, प्रकाश, शांति, स्पष्टता से जुड़ा। सात्विक अवस्था में मन शांत, एकाग्र और सत्य को ग्रहण करने में सक्षम होता है।

रजस: गति, क्रिया, आकर्षण-विकर्षण, इच्छा, असंतोष से जुड़ा। राजसिक अवस्था में मन अशांत, इच्छाओं से प्रेरित और बाह्य गतिविधियों में लगा रहता है।

तमस: जड़ता, अज्ञान, भारीपन, आलस्य, निद्रा, अंधकार से जुड़ा। तामसिक अवस्था में मन मूढ़, निष्क्रिय और भ्रमित रहता है।

आधुनिक व्यक्तित्व मनोविज्ञान के साथ समानता

1. **एयसेंक का PEN मॉडल-** साइकोटिसिज्म (मानसिक असंतुलन) तमस गुण से, एक्स्ट्रावर्शन (बहिर्मुखता) रजस गुण से, और न्यूरोटिसिज्म (स्नायविक असंतुलन) के निम्न स्तर (अर्थात स्थिरता) सत्व गुण से मेल खा सकते हैं।

2. **बिग फाइव मॉडल**

सावधानी/आत्म-अनुशासन (Conscientiousness): उच्च स्तर सत्व से संबंधित।

बहिर्मुखता (Extraversion): रजस से संबंधित।

स्नायविक असंतुलन (Neuroticism): उच्च स्तर तमस/रजस के मिश्रण से, निम्न स्तर सत्व से।

सहमतता (Agreeableness): सत्व से संबंधित।

नवीनता के लिए खुलापन (Openness to Experience): सत्व और रजस के सकारात्मक मिश्रण से संबंधित।

3. **प्रेरणा सिद्धांत:** रजस गुण *बाह्य प्रेरणा* (पुरस्कार, प्रशंसा) से, सत्व गुण *आंतरिक प्रेरणा* (ज्ञान, कर्तव्य) से, और तमस गुण *अप्रेरणा* से जुड़ा प्रतीत होता है।

अनुसंधान निहितार्थ: त्रिगुण सिद्धांत एक संक्षिप्त, सहज ज्ञान युक्त ढाँचा प्रदान करता है, जिसके आधार पर एक **'त्रिगुण प्रश्नावली'** विकसित की जा सकती है। इसके मानकीकरण और बिग फाइव जैसी प्रश्नावलियों के साथ इसके संबंध का अध्ययन भावी अनुभवजन्य शोध का एक उपजाऊ क्षेत्र हो सकता है।

4.3 अंतःकरण चतुष्टय: मानसिक अंगों का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

सांख्य प्रकृति के विकास क्रम में **महत् (बुद्धि), अहंकार, मन**, और पाँच ज्ञानेंद्रियाँ एवं कर्मेंद्रियाँ आती हैं। इनमें से पहले तीन मिलकर **अंतःकरण** (आंतरिक इंद्रिय) बनाते हैं।

बुद्धि (महत्): निर्णय लेने, विवेक करने, सत्य-असत्य को पहचानने की सूक्ष्म क्षमता। यह प्रकृति का पहला उद्भव है।

अहंकार: 'मैं' और 'मेरा' की भावना। यह व्यक्तित्व का केंद्र है और भौतिक जगत से सम्बन्ध स्थापित करता है।

मन (मनस): इच्छा-संकल्प का स्थान। यह बुद्धि और इंद्रियों के बीच मध्यस्थ का काम करता है, विचारों एवं संवेगों को एकत्रित करता है।

फ्रॉयड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के साथ समानता

- **बुद्धि** कुछ अंशों में **सुपरईगो** (आदर्शों, नैतिकता का प्रतिनिधित्व) और **ईगो** (वास्तविकता परीक्षण) दोनों के कार्य करती है।
- **अहंकार** सीधे तौर पर फ्रॉयड के **ईगो** से मेल खाता है, जो स्वयं की भावना और वास्तविकता के साथ समायोजन के लिए जिम्मेदार है।
- **मन** संवेगों, इच्छाओं और आवेगों को संभालता है, जो **इद** के कार्य से मिलता-जुलता है।

अंतर: फ्रॉयड का मॉडल संघर्ष पर आधारित है (Id, Ego, Superego का संघर्ष), जबकि सांख्य का मॉडल विकास क्रम और गलत पहचान (अविवेक) पर आधारित है। फ्रॉयड का ध्यान मनोरोग पर है, सांख्य का ध्यान मुक्ति पर है।

4.4 अविवेक से दुख: एक संज्ञानात्मक मॉडल

सांख्य के अनुसार समस्त दुख का मूल कारण **अविवेक** है। अविवेक का अर्थ है प्रकृति (जो बदलती रहती है, दुख-सुख देती है) को ही पुरुष (जो शुद्ध, निर्विकार, साक्षी चेतना है) समझ लेना। जब व्यक्ति स्वयं को शरीर, मन, अहंकार या भावनाओं के साथ पहचानता है, तो उनके परिवर्तनों से बंध जाता है और दुखी होता है।

संज्ञानात्मक व्यवहारवादी चिकित्सा (CBT) के साथ समानता

CBT मानती है कि दुख का कारण **संज्ञानात्मक विरूपण** (Cognitive Distortions) और **अव्यवहारिक मूल विश्वास** (Core Beliefs) हैं। उदाहरण के लिए, *'मैं असफल हूँ', 'दुनिया खतरनाक है'* जैसे विश्वास दुख उत्पन्न करते हैं।

- **समानता का बिंदु:** दोनों ही सिद्धांत मानते हैं कि दुख हमारी **वास्तविकता की व्याख्या** या **स्वयं की समझ** में त्रुटि के कारण उत्पन्न होता है। सांख्य में यह त्रुटि है 'मैं यह शरीर-मन हूँ'। CBT में यह त्रुटि है 'मैं असफल हूँ'।
- **चिकित्सा का लक्ष्य:** CBT का लक्ष्य है तर्कहीन विचारों को तर्कसंगत विचारों से प्रतिस्थापित करना। सांख्य का लक्ष्य है 'विवेक' प्राप्त करना -*'मैं शरीर-मन नहीं, उसका साक्षी हूँ'* का सही ज्ञान।

समन्वय: CBT के चिकित्सीय तकनीकों (विचार चुनौती, व्यवहारिक प्रयोग) को सांख्य के 'विवेक' के दर्शन के साथ जोड़ा जा सकता है। एक समन्वित चिकित्सा में व्यक्ति को न केवल नकारात्मक विचारों को चुनौती दी जाए, बल्कि यह अंतर्दृष्टि भी विकसित करने में मदद दी जाए कि वह अपने विचारों और भावनाओं से तादात्म्य न रखे, बल्कि उन्हें देखने वाली चेतना के रूप में स्वयं को पहचाने।

5. निष्कर्ष

यह अध्ययन इस बात को दृढ़तापूर्वक प्रस्तावित करता है कि सांख्य दर्शन और आधुनिक मनोविज्ञान के बीच एक जीवंत एवं पारस्परिक लाभप्रद संवाद संभव है। सांख्य अपने **त्रिगुण सिद्धांत** के माध्यम से व्यक्तित्व एवं प्रेरणा का एक सुसंगत, सहज ज्ञान युक्त मॉडल प्रदान करता है, जिसे अनुभवजन्य शोध के माध्यम से परिष्कृत एवं मान्य किया जा सकता है। इसका **प्रकृति-पुरुष द्वैत** चेतना की समस्या पर एक वैकल्पिक दार्शनिक परिप्रेक्ष्य देता है, जो भौतिकवाद की सीमाओं से आगे बढ़कर सोचने का अवसर प्रदान करता है। सबसे महत्वपूर्ण, **अविवेक की अवधारणा** मानसिक पीड़ा के मूल में स्वयं की गलत पहचान को इंगित करती है, जो आधुनिक चिकित्सीय दृष्टिकोणों, विशेषकर संज्ञानात्मक एवं दृष्टिकोण-आधारित चिकित्साओं, के साथ गहरा तालमेल बिठाती है।

अंततः, सांख्य दर्शन को केवल एक प्राचीन दार्शनिक प्रणाली के रूप में नहीं, बल्कि मानव मन के एक **जीवंत मानचित्र** के रूप में देखा जाना चाहिए, जो आधुनिक मनोविज्ञान को गहराई, समग्रता और सांस्कृतिक समृद्धि प्रदान कर सकता है। यह समन्वय न केवल अकादमिक ज्ञान को बढ़ाएगा, बल्कि व्यक्तिगत एवं सामूहिक कल्याण के नए मार्ग भी प्रशस्त करेगा।

6. संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भगवद्गीता. (अनु.). (२०२०). श्रीमद्भगवद्गीता (स्वामी रामसुखदास, अनु.). गीता प्रेस, गोरखपुर. (मूल कृति लगभग ५००-२०० ई.पू.)

2. Cornelissen, R. M., Misra, G., & Varma, S. (Eds.). (2014). Foundations of Indian psychology (Vol. 1 & 2).

3. Dasgupta, S. (1922). A history of Indian philosophy (Vol. 1).

4. Freud, S. (1923). The ego and the id.

5. इश्वरकृष्ण. (अनु.). (२०१८). सांख्यकारिका: प्रमाणभूत संस्कृत पाठ, हिन्दी अनुवाद एवं व्याख्या (डॉ. श्रीधर भास्कर वराडकर, अनु.). चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान. (मूल कृति लगभग ४थी शताब्दी ईस्वी).

6. Larson, G. J. (1987). Classical Saṃkhya: An interpretation of its history and meaning (2nd ed.).

7. McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 159–181).

8. Rao, K. R., & Paranjpe, A. C. (2016). Psychology in the Indian tradition.

9. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction.

10. Sinha, J. (1985). Indian psychology (Vol. 1: Cognition).